

TU STYLE

13 FEBBRAIO 2019 N. 8 SETTIMANALE



72
SCARPE
PAZZESCHE
CHE NON
TI COSTANO
UNA FOLLIA

PRONTA
A OSARE
I TRUCCHI
ARANCIO?
ECCOTENE
16

1
EURO

MISSIONE
PELLE
PERFETTA

18
COSMETICI
PER
TOGLIERSI
LA CITTÀ
DI DOSSO

ANNA FOGLIETTA

la più glam di Sanremo

+ gli altri trionfatori tra canzoni, outfit e gossip

È LA
STAGIONE
DEL BLAZER:
5 MODELLI
NUOVI-NUOVI
CHE RISOLVONO
I TUOI LOOK

GRUPPO  MONDADORI



Anno XXI - Febbraio 2019 - poste Italiane S.p.A. - Sped. in a.p. - Aut. MBPA/LO-NO/058/A/P/2018 - Art. 1 Comma 1 - LO/MI - Germania 2,00 € - Spagna 2,50 € - Svizzera Canton Ticino CHF 3,00 - Svizzera CHF 3,50 - Belgio 2,50 € - Canada CAD 7,00 - Gran Bretagna GBP 2,50 - Portogallo 2,50 € - MC Côte d'Azur 2,60 €



La vita non è tutta una luna di miele (ahinoi). Ma un viaggio è sempre una buona cura per superare i momenti no. Quindi, ecco dove andare quando le cose vanno così così

PAINMOON, LA VACANZA CHE TI RIMETTE IN PIEDI

DI CRISTIANA GATTONI

I viaggi di nozze? Sempre di meno. Secondo i dati Istat 2018, in Italia aumentano i divorzi (quadruplicati dal 1991) e diminuiscono i matrimoni (tra i 25 e i 34 anni non sono ancora sposati l'81% degli uomini e il 65% delle donne). Dunque, non possiamo che concordare con il portale Health and Fitness Travel - un'autorità in fatto di vacanze che ti fanno sentire più sana e più felice - che, per il 2019, ha parlato di tendenza *painmoon*: ovvero **viaggi che aiutano a superare rotture**, delusioni d'amore, stress eccessivo o fasi di inconsolabile tristezza.

FUGA DALLA QUOTIDIANITÀ

Una delle soluzioni più gettonate è catapultarsi dall'altra parte del mondo, stile *Mangia, prega, ama*. Quindi eccoci a Bali, dove Evaneos propone il tour "Serenità e meditazione": visita alle sorgenti di Tirta Gangaa (lavano via le energie negative) e meditazione in spiaggia (7 giorni da € 890 a persona, voli

1. Barefooting nel parco del **Seehof Nature Retreat** di Naz, in Alto Adige.

2. Le risaie terrazzate di Tegalagang, uno dei must-see dell'isola di Bali, in Indonesia. **3.** Il Volo dell'Angelo tra i paesi di Castelmezzano e Pietrapertosa, in Basilicata. **4.** Dolcetti in degustazione al termine della visita alla Exquisito Chocolates, fabbrica di cioccolato di Miami. **5.** Ecovolontariato e turismo sostenibile in uno dei 600 parchi naturali del Sudafrica.



Le risaie a terrazza di Bali, meta del tour

"Serenità e meditazione" di Evaneos



esclusi, evaneos.it). A SwaSwara, in India, oltre alle tradizionali cure ayurvediche, puoi provare lo yoga della risata, che aumenta l'ossigenazione e tira su di morale (cinque notti inclusi trattamenti, consulenza medica e pasti da € 1.800 per 2 persone, cghearth.com/swaswara). Se invece sei della scuola "fare del bene, fa bene", il Sudafrica è una delle mete top per darti all'ecovolontariato: **sei pronta a nutrire i baby ippopotami orfani o ad assistere i veterinari sul campo?** Per info conservationafrica.net.



DOLCETTI, CASCATE E ORTI

Cioccolato per alzare i livelli di serotonina, l'ormone del buonumore? Le proposte non mancano: da quelle a corto raggio come il corso per imparare a fare i cioccolatini del **Castello di Petroia**,



6 In vacanza per imparare a stare meglio anche con corsi di sport e giardinaggio



7

in Umbria (petroia.it), alla visita alla Exquisito Chocolates di Miami, da abbinare alla shopping-terapia in uno dei giganteschi mall della città (miamiandbeaches.it).

Tra le attività che aiutano a stimolare l'ottimismo e ridurre i rischi di depressione, ci sono anche il giardinaggio e il barefooting:

il primo lo provi all'**Antica Corte Pallavicina** di Polesine Parmense, dove lo chef tiene lezioni su come coltivare l'orto (doppie da € 120, anticacortepallavicinarelais.it), mentre per camminare a piedi nudi sull'erba puoi andare al **Seehof Nature Retreat**, in Val d'Isarco (Welcome Spring, 4 notti da € 330 a persona, seehof.it). Tanti anche

i portali specializzati in vacanze all'insegna del benessere psicofisico: Wellness Escapes (wellnessescapesofficial.com) organizza soggiorni ad hoc a Rodi e Ibiza, mentre il programma Alto Adige Balance (suedtirool.info) offre un ventaglio di attività sconfinato, che comprende **bagni nella foresta ed escursioni climatoterapeutiche alle cascate**. Se sei in cerca di una scarica di adrenalina, prova il Volo dell'Angelo, (volodellangelo.com, da € 40): un cavo d'acciaio sospeso sulle Dolomiti Lucane per volare a oltre 100 km/h. E lasciarsi alle spalle la tristezza.



8



9

6. Allenamenti con personal trainer, alimentazione sana e relax con le proposte della start up (tutta italiana) Wellness Escapes, a Rodi o Ibiza. 7. La cascata di Parcines nei dintorni di Merano, dove organizzano escursioni climatoterapeutiche. 8. L'azienda agricola dell'**Antica Corte Pallavicina** di Polesine Parmense, regno dello chef stellato Massimo Spigaroli.

9. Yoga open air a SwaSwara, eco-resort sulla costa dello stato del Karnataka, in India.